

# SĀTĪGĀ OMLETE AR BROKOĻIEM

2 porcijas

Pagatavošanas laiks: 15 min

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 4 olas
- 100 g biezpiena
- šķipsniņa jodētā sāls, malti melnie pipari, oregano
- 1/2 neliela brokoļa
- neliels sīpols
- Extra Virgine olīveļļa cepšanai

Pasniegšanai:

- šķēle rudzu maizes, zaļumi pēc izvēles



Pagatavošana:

1. Brokoļus sadala mazās rozetītēs un smalki sakapā. Ja izmanto saldētus, tad atļaidina. Smalki sakapā sīpolu.
2. Olas sakuļ, pievieno biezpienu, garšvielas un 2-3 ēdamkarotes ūdens.
3. Pannā uzkaršē nedaudz eļļas, apcep sīpolu ~2 minūtes, līdz tas kļūst zeltains, pievieno brokoļus un apcep. Pievieno garšvielas pēc izvēles.
4. Omletes masu pārlej pannas saturam un uzliek vāku. Uz lēnas uguns gatavo ~5 minūtes. (Gatavošanas laiks ir atkarīgs no pannas, plīts un produktu daudzuma).
5. Pasniedz pārkaisītu ar zaļumiem un rudzu maizes šķēli.



Recepti piedāvā Rīgas Dzemdību nama uztura speciāliste Liene Sondore.

SIA "Rīgas Dzemdību nams"  
Miera iela 45, Rīga  
T. +371 67011225  
[www.rdn.lv](http://www.rdn.lv)  
f dzemdibunams  
t dzemdibunams  
o dzemdibunams

